

**Bioladen Momo**  
 Hans-Böckler-Straße 1  
 53225 Bonn

Mail Abo / Laden:  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)



DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) · [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) · [momoshop.de](http://momoshop.de)

Büro o228 46 27 65  
 o800-bioladen  
 Thekenfon 54 90 73  
 Abo-Notfon 54 90 70  
 Abo-SMS 0151-201 53229  
 Biometzger 47 83 39  
 Bistro 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

49. Kalenderwoche 2017 / 04.12. - 09.12.

| Gemüse:                               | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Radicchio, Demeter, regional          |               |             | 250g        | 250g      | 450g       |
| Kohlrabi, kbA, Italien                | 1x            | 1x          | 1x          | 3x        | 3x         |
| Roma Tomaten, kbA, Spanien            | 280g          |             | 850g        | 1000g     | 1600g      |
| Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland |               | 1x          | 1x          | 1x        | 2x         |
| Mangold, Bioland, regional            |               | 250g        | 250g        | 600g      | 600g       |
| Zwiebeln rot, Bioland, Deutschland    |               | 350g        | 500g        | 500g      | 650g       |

**Regionale Kiste:** 450g Radicchio, 2x Kürbis Hokkaido, 600g Mangold, 850g Zwiebeln rot

| Obst:   | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Ananas, kbA, Elfenbeinküste                   |               |             | 1x          | 1x        | 1x         |
| Apfel Elstar, Bioland in Umstellung, regional | 330g          | 500g        | 650g        | 1000g     | 1400g      |
| Kiwi Hayward, kbA, Italien                    |               |             |             | 7x        | 10x        |
| Orangen Navelina, Naturland, Italien          |               | 750g        | 1000g       | 1000g     | 2000g      |
| Kaki, Demeter, Spanien                        | 1x            | 1x          | 2x          | 3x        | 3x         |

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

**Brote der Woche:**



**DinkelsiebenKorn** Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, Dinkel, Hafer, Buchweizen, Grünkern, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Meersalz, Sonnenblumenöl, Hefe, Dinkelsauerteig

750g  
 4,29 €  
**3,99 €**



**Sonnenblumenlaib** frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Meersalz, Sauerteig

750g  
 4,69 €  
**4,19 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Roggen Kasten Brot** Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig,

750g  
 4,39 €  
**3,99 €**

Dr. Hauschka-BERATUNGSTAG mit Naturkosmetikerin Christina Heinrichs :

# Schminktipp für ein Festtags-Make-up

Sie sind herzlich zu einer individuellen Beratung und einem persönlichen Make-up eingeladen!



Wann: Freitag, den 8. Dezember 2017

Wo: Bioladen MOMO 10:00 - 17:00 Uhr



- bitte wenden -

## Radicchio-Obst für zwei Personen

- \* 300g Radicchio
- \* 100g Möhren
- \* 150g Apfel
- \* 150g Orangen
- \* 1 rote Zwiebel
- \* 2 große Salatblätter
- \* 2 EL grob gehackte Mandeln
- \* halbe Banane
- \* 150g Naturjoghurt
- \* 1 EL frischer Zitronensaft
- \* halber TL Curry
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 3 EL Sonnenblumenöl

Banane zerdrücken, mit Joghurt, Zitronensaft, den Gewürzen und Öl verrühren und pikant abschmecken. Zwiebel sehr fein würfeln, Radicchio in sehr feine Streifen schneiden, Möhren grob raffeln, Apfel in feine Stifte raffeln, Orangen schälen, aufteilen und halbieren.

Alles mit der Soße mischen, abschmecken, auf Salatblatt anrichten und mit Mandeln bestreuen.

## Mangoldgemüse mit Bandnudeln

- \* 750g Mangold
- \* 2 mittelgroße Zwiebeln
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* 1 EL Butter
- \* halber TL Gemüsebrühe
- \* 3 EL Schmand
- \* 2 EL frische oder getrocknete Petersilie
- \* etwas geriebene Muskatnuss
- \* Kräutersalz
- \* Vollkornbandnudeln

Die Nudeln wie auf der Packung beschrieben zubereiten. Mangoldblätter vom Stiel trennen und beides säubern. Stiele und Blätter in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Stiele mit Gemüsebrühe und 2 EL Wasser mit in den Topf geben und ca. 3 Minuten mitdünsten lassen. Dann die Blätter hinzufügen und weitere Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist. Topf vom Herd nehmen und Schmand und Petersilie einrühren. Mit Muskatnuss und Kräutersalz abschmecken und mit den Bandnudeln servieren.

## Überbackener Mangold

- \* 500g Mangold
- \* 500g Kartoffeln
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 M-Eier
- \* 250g Saure Sahne
- \* 200g Bergkäse, gerieben
- \* 4-5 EL Vollkornsemmelbrösel

Den Mangold waschen, Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und in wenig Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Kartoffeln mit Schale weichkochen, schälen und in Scheiben schneiden. Mangold abtropfen lassen, Zwiebel hacken und anbraten. Mangold kurz mit den Zwiebeln dünsten und mit den Kartoffelscheiben wechselnd in einer Auflaufform schichten. Die Eier mit der Sahne mischen, mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und über das Gemüse geben. Den Käse mit dem Paniermehl mischen, darüber geben und bei ca. 200°C im Backofen 15-20 Minuten überbacken.

## Sonnenblumentaler ... aus der Weihnachtsbäckerei



Teig:

- \* 75g Honig
- \* 150g Butter
- \* 1 Prise Meersalz
- \* 1 Prise Vanille
- \* 250g fein gemahlene Dinkelvollkornmehl

Belag:

- \* Sonnenblumenkerne und/oder gehackte Mandeln
- \* 125g Honig
- \* 100g Butter
- \* 3 EL Sahne

Honig, Butter und Sahne erwärmen. Sonnenblumenkerne und/oder Mandeln hinzugeben, bis die Butter, Sahne und Honigmischung nicht mehr flüssig ist. Aus Honig, Butter, Salz, Vanille und Dinkelmehl einen Teig herstellen und zwei Stunden kaltstellen. Danach den Teig 4mm dick ausrollen und runde Plätzchen, ca. 6cm Durchmesser, ausstechen. Von der Sonnenblumenkern/Mandelmasse jeweils 1-2 Teelöffel auf die Plätzchen setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 10 Minuten backen.

